

Diana Durán Palomino, Vilma Rocio Gómez Prada, Olga Cecilia Vargas Pinilla

# ¿Cómo vivir bien con EPOC?

## Beneficios y guía práctica para hacer ejercicio



Colección Lecciones de Rehabilitación y de Desarrollo Humano  
Universidad del Rosario



**¿CÓMO VIVIR BIEN CON EPOC?**  
**Beneficios y guía práctica para hacer**  
**ejercicio**

Diana Durán Palomino  
Vilma Rocío Gómez Prada  
Olga Cecilia Vargas Pinilla



COLECCIÓN LECCIONES DE REHABILITACIÓN

© 2009 Editorial Universidad del Rosario  
© 2009 Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario  
© 2009 Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano  
© 2009 Diana Durán Palomino, Vilma Rocío Gómez Prada, Olga Cecilia Vargas Pinilla

ISBN: 978-958-8378-74-9

Primera edición: Bogotá, D.C., marzo de 2009  
Coordinación editorial: Editorial Universidad del Rosario  
Corrección de estilo: Mónica Laverde Henao  
Diagramación: Sandra C. Contreras M.  
Diseño de cubierta: Antonio Alarcón  
Impresión:  
Editorial Universidad del Rosario  
Cra. 7 N° 13-41 Tel.: 2970200 Ext.: 7724  
editorial@urosario.edu.co

Todos los derechos reservados. Esta obra no puede ser reproducida  
sin el permiso previo escrito de la  
Editorial Universidad del Rosario.

---

Durán Palomino, Diana

¿Cómo vivir bien con EPOC? Beneficios y guía práctica para hacer ejercicio  
/ Diana Durán Palomino et al.—Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano.  
Bogotá: Editorial Universidad del Rosario, 2009.  
42 p.—(Colección Lecciones de Rehabilitación).

ISBN:978-958-8378-74-9

Neumología / Enfermedad pulmonar obstructiva crónica / Enfermedades obstructivas  
de los pulmones / Pulmones – Enfermedades – Tratamiento / Pulmones – Enfermedades  
-Rehabilitación / I. Gómez Prada, Vilma / II. Vargas Pinilla, Olga Cecilia / III. Título / IV.  
Serie.

---

616.24 SCDD 20

---

Impreso y hecho en Colombia

## CONTENIDO

Presentación.....	9
-------------------	---

### **1. Lo que usted debe saber sobre la EPOC**

1.1. ¿Sabe qué enfermedad tiene?.....	10
1.2. ¿Qué es la EPOC?.....	10
1.3. ¿Cuáles son las consecuencias de la EPOC en su organismo?.....	10
1.4. ¿Cuáles son los síntomas de la EPOC?.....	11
1.5. ¿Cuáles son los factores de riesgo que causan la EPOC?....	12
1.6. ¿Cuáles son las recomendaciones que debe seguir el paciente con EPOC?.....	13
1.7. ¿Cuál es el manejo integral que recomiendan las guías internacionales?.....	13
1.8. ¿Qué sucede si usted se queda cada día más quieto y sin hacer ejercicio?.....	16
1.9. ¿Por qué es importante que usted se mueva y haga ejercicio?.....	16
1.10. ¿Qué se necesita para realizar ejercicio?.....	17
1.10.1. El vestuario.....	17
1.10.2. Recomendaciones importantes para iniciar una jornada de ejercicio físico.....	18
1.10.3. ¿Es bueno tomar agua después de realizar ejercicio?..	19
Evaluación 1. Beneficios del ejercicio para los pacientes con EPOC	19

### **2. Programa de ejercicio físico**

2.1. Los siete pasos de la sesión de ejercicio.....	20
2.1.1. Aplicación de los inhaladores.....	20
2.1.2. Ejercicios de respiración.....	20

2.1.3. Ejercicios de calentamiento.....	22
2.1.4. Caminar.....	26
2.1.5. Ejercicios con pesas.....	27
2.1.6. Ejercicios de equilibrio.....	31
2.1.7. Ejercicios de estiramiento.....	33
2.2. Aspectos importantes para recordar.....	37
Evaluación final.....	38
Conclusión.....	38
Bibliografía.....	40

## PRESENTACIÓN

Diana Durán Palomino\*

Vilma Gómez Prada\*\*

Olga Cecilia Vargas Pinilla\*\*\*

El presente manual está destinado tanto a los pacientes con EPOC como a sus familiares, con el objetivo de que comprendan y apoyen el plan de tratamiento diseñado para el control de esta enfermedad, ganen autonomía en el manejo de la misma y favorezcan su evolución. La idea es que los pacientes participen activamente con un plan de ejercicio físico que les permita ser más capaces en el desarrollo de sus actividades de la vida diaria y puedan llevar una vida más funcional e independiente, con menos ahogo.

Asimismo, se busca que los pacientes adquieran las habilidades necesarias para lograr autonomía en las actividades del cuidado propio (aseo, vestido, alimentación) y no dependan de otras personas para hacerlas. Que los pacientes vuelvan a realizar actividades que han abandonado debido a sus síntomas como ir de compras, visitar amigos, compartir su tiempo con sus seres queridos es otro de los objetivos de este manual, así como lograr que participen y colaboren en las tareas y oficios diarios de su hogar.

Todo lo anterior, con miras a mejorar el estado de ánimo de los pacientes e incrementar su deseo por hacer más y mejores cosas cada día.

EL EJERCICIO es el tratamiento más barato y el de mejor efecto para vivir más y sentirse mejor.

---

\* Fisioterapeuta de la Universidad del Valle. Especialista en Rehabilitación Cardíaca y Pulmonar de la Universidad del Rosario. Directora de la Especialización en Rehabilitación Cardíaca y Pulmonar de la Universidad del Rosario, donde también se desempeña como docente del programa de Fisioterapia.

\*\* Fisioterapeuta de la Universidad Industrial de Santander. Especialista en Rehabilitación Cardíaca y Pulmonar de la Universidad del Rosario. Docente del programa de Rehabilitación Pulmonar en la Fundación Neumológica Colombiana.

\*\*\* Fisioterapeuta de la Universidad Industrial de Santander. Especialista en Cuidado Respiratorio de la Universidad Javeriana. Docente del programa de Fisioterapia en la Universidad del Rosario.

## 1. LO QUE USTED DEBE SABER SOBRE LA EPOC

### 1.1. ¿Sabe qué enfermedad tiene?

Su enfermedad se llama Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, conocida por su sigla EPOC. El término crónica significa que dura toda la vida.

### 1.2. ¿Qué es la EPOC?

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica consiste en el deterioro de la función pulmonar, lo que limita el flujo de aire en las personas. Por lo general es progresiva y no del todo reversible; es prevenible y tratable y produce en los pacientes consecuencias a nivel físico, mental y social.<sup>1</sup>

### 1.3. ¿Cuáles son las consecuencias de la EPOC en su organismo?<sup>2</sup>

Desafortunadamente son varios los efectos que esta enfermedad tiene sobre quienes la padecen y abarcan los niveles físico, psicológico y social. A continuación se desarrollan las consecuencias:

**Físicas:** genera dificultad para respirar y fatiga o cansancio progresivos. Ello conduce, en el individuo afectado, a una disminución en la capacidad funcional y en la tolerancia al ejercicio, lo que lleva, incluso, a una limitación en la realización de las actividades básicas de la vida diaria (alimentación, aseo personal, etc.), generando dependencia de otras personas para realizarlas. Por otro lado, los síntomas de tos persistente, opresión en el pecho, falta de aliento y producción de secreciones, que suelen presentar los pacientes, generan angustia y disminución de la calidad de vida.

**Psicológicas:** produce depresión y ansiedad en los pacientes al no poder ejercer cada uno de los roles que realizaban anteriormente en los ámbitos familiar y social, lo que afecta notoriamente su calidad de vida.

**Sociales:** la exclusión progresiva en su contexto social, familiar, laboral y recreativo genera discapacidad progresiva.

---

<sup>1</sup> Durán, P., Diana y Vargas, Olga. *El manejo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica: ¿realidad o utopía?*, “Documento de investigación núm. 11, Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano”, Editorial Universidad del Rosario. Bogotá, pp. 3-4, 2006.

<sup>2</sup> *Ibíd.*



#### 1.4. ¿Cuáles son los síntomas de la EPOC?<sup>3</sup>

El principal síntoma causado por esta enfermedad es la sensación de ahogo al realizar esfuerzos. En un comienzo dicha sensación se da al caminar rápido o subir escaleras, pero aumenta progresivamente y el paciente llega a sentir ahogo aun en reposo. Esta situación limita la realización de las actividades de su vida diaria, como arreglar la cama, vestirse y preparar la comida. Este síntoma, que empeora notablemente la calidad de vida del individuo, es conocido clínicamente como “disnea”

Otros de los síntomas mediante los cuales se manifiesta la EPOC son los siguientes:

- Tos crónica persistente al levantarse por la mañana.
- Expectoración de secreciones.
- Tendencia a sufrir resfriados de pecho.
- Respiración con silbido.
- Pérdida de peso importante, sobre todo en las últimas fases de la enfermedad.
- Dolor de cabeza, en especial en las mañanas y en estadios más avanzados de la enfermedad.
- Alteraciones durante el sueño, requiere de estudios ante síntomas sugestivos.
- Piernas hinchadas.

Estos síntomas pueden aparecer al inicio de la enfermedad o en etapas más avanzadas y es importante reconocerlos para consultarlos con el médico cuando se asista a los controles, con el fin de poder aplicar el tratamiento más oportuno.

Asimismo, la persona con EPOC puede presentar otras enfermedades como hipertensión, arritmias, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, diabetes y neumonía, entre otras, que van deteriorando su condición física y situación global, generan mayor limitación de la actividad física e incrementan la restricción de la participación en los diferentes roles, lo cual contribuye a aumentar la dependencia física, emocional y económica del paciente.

---

<sup>3</sup> J. Giner, R; Cabarcos, F Burgos, M; Calpena; F; Morante V; Macián, I; Andrés I, Martínez, M; Benito, G; y Peces, B. “Controlando la EPOC”. Disponible en: [http:// www.academia.cat/societats/pneumo/documents/LIBRO\\_EPOC.pdf](http://www.academia.cat/societats/pneumo/documents/LIBRO_EPOC.pdf), fecha de consulta: agosto 26 de 2008.

### 1.5. ¿Cuáles son los factores de riesgo que causan la EPOC?

Los principales factores que causan la EPOC son los siguientes:

**Consumo de tabaco:** está comprobado que es el factor de riesgo más importante para adquirir EPOC. Su influencia depende de la edad de inicio y el número de paquetes/año consumidos.

**Tabaquismo pasivo:** la población debe conocer que el consumo de tabaco, así sea pasivo, aumenta el número de infecciones respiratorias bajas, incrementa los síntomas y la frecuencia de ataques asmáticos y eleva el riesgo de desarrollar asma en los niños que no han presentado síntomas anteriormente. Asimismo, los hijos de madres fumadoras tienen menor función pulmonar al momento del nacimiento.

**Edad, sexo:** el sexo femenino ha aumentado el consumo de tabaco, pero aún la prevalencia de EPOC es mayor en hombres, debido a que el tabaquismo y la exposición laboral son más importantes en el género masculino. Como es una enfermedad que se desarrolla lentamente, los síntomas aparecen en la tercera edad.

**Estado socioeconómico:** las cifras muestran cómo en los estratos socioeconómicos más bajos hay mayores muertes y más enfermos de EPOC, en gran parte, debido a que tienen menos acceso a recursos de salud, presentan un nivel educativo más bajo, desarrollan trabajos en los que están expuestos a factores que influyen en la enfermedad y sus condiciones de vivienda y alimentación no son las más apropiadas.

**Exposición laboral:** las personas que en sus trabajos se encuentran expuestas al polvo de sílice y a minerales o a la inhalación de polvo, gases industriales y químicos presentan una función pulmonar disminuida y desarrollan con mayor frecuencia problemas respiratorios que las no expuestas.

**Contaminación ambiental:** las personas afectadas con EPOC son muy sensibles a la polución atmosférica, lo cual acelera sus recaídas, agudiza los síntomas respiratorios y aumenta la frecuencia de hospitalizaciones. Aquí no sólo se tiene en cuenta la polución externa o fuera de la vivienda, sino también dentro de la casa, que se ve afectada por mala ventilación, humedad y cocinar con leña.

**Déficit de alfa-1-antitripsina:** esta es un enzima que protege al pulmón de la acción de otra enzima que destruye el tejido elástico. Es el único factor de riesgo genético conocido que puede producir EPOC y requiere de un tratamiento diferente y específico.

## 1.6. ¿Cuáles son las recomendaciones que debe seguir el paciente con EPOC?<sup>4</sup>

Para mejorar su calidad de vida y disminuir los síntomas que limitan la realización de sus actividades diarias, estas son las recomendaciones que debe seguir:

- Es necesario que permanezca en ambientes libres de humo de tabaco, leña y de contaminación.
- Debe abandonar inmediatamente el consumo de tabaco, esto mejora el pronóstico de su enfermedad, independientemente de la edad que tenga.
- Evite los cambios bruscos de temperatura, al igual que las temperaturas extremas (muy caliente, muy frío, muy húmedo, muy seco).
- Consuma alimentos de manera fraccionada, para que no quede muy lleno y se sienta fatigado al realizar cualquier actividad.
- Tenga controles médicos periódicos, los cuales favorecen un plan de tratamiento efectivo que evita el progreso de la enfermedad.

## 1.7. ¿Cuál es el manejo integral que recomiendan las guías internacionales?<sup>5,6</sup>

La intervención integral de pacientes con EPOC establece comprende componentes de evaluación, educación, tratamiento farmacológico, oxigenoterapia y asistencia a programas de rehabilitación pulmonar.

Estos son dichos componentes:

**Evaluación:** está a cargo del médico, quien debe realizar exámenes periódicos para medir la función de los pulmones y determinar qué tratamiento se requiere para controlar los síntomas y evitar el avance de la enfermedad.

**Educación:** es una parte muy importante del tratamiento, cuyo objetivo es que el paciente conozca su enfermedad, los síntomas y causas que la producen, la función de los medicamentos que utiliza y aprenda a reconocer los síntomas de deterioro, las medidas de protección y los momentos en que debe consultar al médico o acudir a urgencias.

<sup>4</sup> Nelson, Miriam E; Rejeski, W. Jack; Blair, Steven N; Duncan, Pamela W; Judge, James O; King, Abby C; Macera, Carol A y Castañeda-Sceppa, Carmen. "Physical Activity and Public Health in Older Adults. Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association". Disponible en: <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/pdfhandler>, fecha de consulta: agosto 26 de 2008.

<sup>5</sup> Barberà JA, Peces-Barba G, Agustí AGN, Izquierdo JL, Monsó E, Montemayor T, et al. Guía clínica para el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Arch Bronconeumol 2001;37:297-316.

<sup>6</sup> Geà Gómez Federico P., Rodríguez Roisin Roberto. Global initiative for Chronic Obstructive lung Disease (GOLD) Guiderlines for Chronic Obstructive Pulmonary Disease, en: Current opinion in Pulmonary Medicine, núm. 8, pp., 81-86, 2002.

**Tratamiento con medicamentos:** este tratamiento se hace básicamente con dos tipos de medicamentos:

- **Broncodilatadores:** son medicamentos que pueden consumirse de forma inhalada o en pastillas y cumplen la función de mantener los bronquios de los pulmones muy abiertos para permitir el paso del aire. Los medicamentos broncodilatadores más comunes son: Salbutamol, Ventilán, Bromuro de Ipratropio, Atrovent, Bromuro de Tiotropio, Spiriva, Teofilina y Combivent.
- **Antiinflamatorios:** sus funciones son disminuir la producción de secreciones y evitar que el bronquio se inflame. Los más comunes son: Beclometasona y Fluticasona.

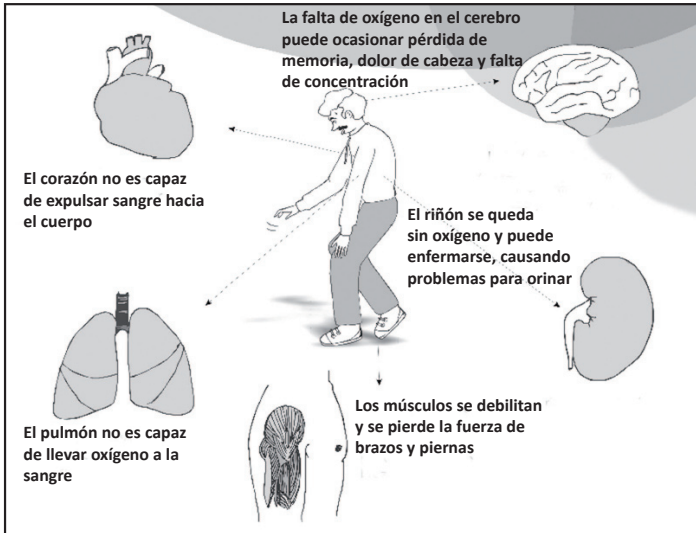
**Oxigenoterapia:** este tratamiento se suministra a los pacientes que, por la severidad de la enfermedad, necesitan oxígeno adicional. Es muy importante utilizar el oxígeno en la dosis que el médico ordene, para que el corazón no se esfuerce demasiado en su trabajo diario y no se presenten complicaciones en otros órganos del cuerpo.

**Rehabilitación pulmonar:** se basa principalmente en *ejercicio físico*, el cual es el objetivo de este manual. Es un programa que busca fortalecer y volver más eficientes los músculos y el corazón, a través del entrenamiento físico, con el fin de que la persona con EPOC pueda realizar las actividades y funciones que desee, sin sentir ahogo. También comprende la educación como medio para favorecer la autonomía del paciente en el manejo de su enfermedad.

Aunque los síntomas de la enfermedad pueden aliviarse con tratamiento, la EPOC no tiene cura. Una vez que las vías respiratorias y los pulmones se han dañado, el deterioro es irreversible. El tratamiento puede incluir cambios en el estilo de vida, medicamentos, aplicación de oxígeno y ejercicio. Este último constituye el tratamiento más económico y efectivo para favorecer el funcionamiento y desempeño del individuo con EPOC, puesto que el entrenamiento físico permite utilizar mejor los músculos y que el corazón trabaje con mayor eficiencia; esto favorece que el paciente se sienta con menos ahogo y cansancio al desarrollar las actividades sociales y de la vida diaria.

En la figura 1 se pueden apreciar las alteraciones que la EPOC causa en el organismo. Dichas alteraciones hacen que usted se sienta más ahogado y con menos energía para realizar actividades, lo que genera un círculo vicioso en el que se realiza cada vez menos actividad y se siente cada vez más ahogo (figura 2).

Figura 1. Problemas que la EPOC causa en el organismo



Fuente: Elaboración propia.

Figura 2. Círculo vicioso de menor actividad y más ahogo



Fuente: Elaboración propia.

### 1.8. ¿Qué sucede si usted se queda cada día más quieto y sin hacer ejercicio?

Como consecuencia del círculo vicioso, ilustrado con en la figura 2, el paciente con EPOC que no realiza ejercicio presenta las siguientes consecuencias:

- Sus músculos se debilitan, pues pierden fuerza cada día. Las piernas y los brazos se cansan aun con esfuerzos muy pequeños.
- Los pulmones también se debilitan, lo que hace que se vuelvan incapaces de tomar el oxígeno del aire y llevarlo al corazón.
- El corazón pierde fuerza y no es capaz de llevar la sangre hacia todo el cuerpo.
- Los riñones se quedan sin oxígeno y pueden presentarse problemas para orinar.
- El estado de ánimo decae al no poder realizar todas las actividades que el paciente quisiera, y poco a poco comienza a depender de otras personas para que le ayuden a bañarse, vestirse y realizar cualquier otra labor que no pueda, debido al ahogo y al cansancio en los brazos y piernas.
- Hay pérdida de peso y debilidad porque, aunque el cuerpo demanda cada día más energía y mejor alimentación, el ahogo que el paciente sufre de manera permanente no le permite consumir adecuadamente sus alimentos.

### 1.9. ¿Por qué es importante que usted se mueva y haga ejercicio?

El ejercicio físico genera una mejoría en los siguientes aspectos:

- Incrementa la capacidad de los *pulmones* para entrar y sacar el aire y permitir la entrada de más oxígeno.
- Mejora la fuerza del *corazón* para llevar sangre con oxígeno a todas las partes del cuerpo y que este pueda funcionar eficientemente.
- Aumenta la fuerza de todos los *músculos* para que el paciente pueda realizar sus actividades con menos esfuerzo.
- Permite que los músculos utilicen mejor el oxígeno que hay en el cuerpo.
- Ayuda a que el pulmón no se canse y pueda respirar mejor, disminuyendo la “falta de aire”.
- Disminuye el número de hospitalizaciones y visitas al médico, cuando el paciente realiza ejercicio diariamente.
- El paciente gana seguridad y autonomía para realizar sus actividades de la vida diaria.

- Incrementa la resistencia al esfuerzo y cada vez podrá realizar más ejercicio, con menos ahogo.
- Mejora la habilidad del pulmón para combatir las infecciones.
- Favorece que el paciente duerma mejor.

Además, si usted realiza una rutina de ejercicio podrá:

- Ganar más energía para realizar todas las actividades que desee.
- Mejorar su estado de ánimo. Su familia y amigos se alegrarán de verlo cada día mejor.
- Aumentar las defensas del cuerpo y mejorar la condición física para evitar infecciones del pulmón.
- Prevenir la osteoporosis.
- Prevenir la aparición de infartos y trombosis.

### 1.10. ¿Qué se necesita para realizar ejercicio?

Lo primero es voluntad y deseo de ayudar a combatir los males de esta enfermedad, a través del compromiso y la responsabilidad para cumplir con cada uno de los siguientes pasos.

#### 1.10.1. El vestuario

A continuación se presenta la figura 3, donde se muestra el vestuario adecuado para las jornadas de ejercicio:

Figura 3. Vestuario adecuado para la realización de ejercicios



Fuente: Elaboración propia.

### 1.10.2. Recomendaciones importantes para iniciar una jornada de ejercicio físico

Antes de comenzar su rutina de ejercicio, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Haga ejercicio en el momento del día en que se sienta con más vitalidad.
- Si el clima está lluvioso, no salga, haga el ejercicio en su casa.
- Si el clima está muy frío y desea salir hacer el ejercicio afuera, protéjase con un saco de lana ligero.
- No se desanime cuando llueva, haga frío o mucho calor, es agradable poder vencer obstáculos que a otros acobardan.
- Deténgase en caso de sentir náuseas, mareos, palpitaciones, debilidad o dolor en el pecho. Es necesario consultar al médico si el grado de dolor o molestia es significativo y diferente a lo que usted normalmente siente.
- Debe disminuir y bajar el ritmo del ejercicio si siente tanto ahogo que no puede hablar, esto quiere decir que el ejercicio que está haciendo es muy fuerte. Sin embargo, debe tener en cuenta que durante el ejercicio es normal que la respiración sea más profunda y se sienta algo de “falta de aire”.
- Recuerde utilizar ropa cómoda y holgada, no use zapatos de tacón muy plano.
- Nunca debe hacer ejercicio en ayunas, si va a realizarlo en la mañana, coma algo liviano (una fruta, un jugo o una galleta).
- Después de una comida abundante debe esperar mínimo dos horas para hacer ejercicio. De lo contrario, se podrá sentir con más ahogo y cansancio, debido a que su digestión está consumiendo energía de su cuerpo.
- Al regresar de un viaje, tómese el día después de llegar para descansar y recuperar energías, retome su rutina de ejercicios al día siguiente.
- Si ha tenido que consultar urgencias clínicas o acaba de salir de una hospitalización puede sentirse con menos vitalidad para hacer ejercicio. En ese caso, inicie poco a poco pero no deje de hacerlo.
- Recuerde que es diferente realizar ejercicio que efectuar las actividades que hace todos los días, puesto que es el entrenamiento físico el que le permite obtener beneficios para su salud.






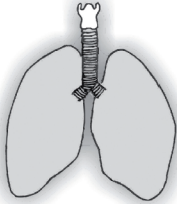
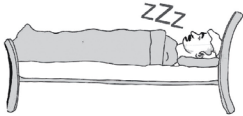

### 1.10.3 ¿Es bueno tomar agua después del ejercicio?

Si su médico no le ha prohibido tomar líquido, puede hacerlo antes, durante y después del ejercicio.

Tomar agua le ayudará a recuperar los líquidos que pierde el cuerpo durante el ejercicio.

## EVALUACIÓN 1. BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LOS PACIENTES CON EPOC

La información anterior presenta los conocimientos generales acerca de los beneficios del ejercicio, es importante que usted los lea cuantas veces lo considere necesario para entenderlos y, en lo posible, aprenderlos. A manera de autoevaluación, con base en dicha información, complete el siguiente recuadro, escribiendo debajo de cada imagen un efecto positivo del ejercicio relacionado con la imagen. Si no los recuerda, no se preocupe, vuelva y lea la información anteriormente presentada, esto no tiene calificación numérica, usted mismo es quien se autoevalúa y al que más le interesa aprender:

		
=====	=====	=====
		
=====	=====	=====

Fuente: Elaboración propia.

La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) es una enfermedad crónica progresiva causada por la inhalación de partículas nocivas presentes principalmente en el humo del cigarrillo y en el humo de la leña, los cuales ocasionan un daño irreversible en el funcionamiento del aparato respiratorio y generan muchas consecuencias a nivel físico, mental y social en la persona que la padece. Síntomas como la disnea o dificultad para respirar, y la fatiga, afectan la capacidad funcional del individuo progresivamente y en ocasiones llegan a comprometer la realización de las actividades de la vida diaria, como bañarse, alimentarse y pueden limitar al individuo para desempeñarse dentro de su círculo familiar y social; esto puede conducir a la persona con EPOC a una discapacidad inminente con dependencia y aislamiento. Por fortuna, el conocimiento de la enfermedad, que avanza cada día, ha permitido conocer aspectos del tratamiento que pueden llevar a que los individuos con esta patología tengan alivio y control de sus síntomas y puedan vivir activamente y con la mejor calidad de vida posible. Un aspecto del tratamiento es la rehabilitación pulmonar, que basada en el entrenamiento con ejercicio físico, busca hacer que la persona con EPOC pueda desarrollar todas sus actividades de la vida diaria con la menor presencia de síntomas y que logre la mejor tolerancia al ejercicio en sus actividades cotidianas. El presente texto creado y diseñado por fisioterapeutas pretende ser un manual para que las personas con EPOC aprendan a realizar ejercicio, y obtengan los beneficios derivados de su práctica.

Este libro sirve muy especialmente para la persona con EPOC y su familia, y para todos los médicos, enfermeras, fisioterapeutas, terapeutas respiratorios, educadores físicos, estudiantes de programas de salud y todos aquellos que estén comprometidos con la búsqueda de optimizar la atención y la calidad de vida del paciente con EPOC.

